

Les activités physiques et leurs effets sur le bien-être personnel

mardi 28 septembre 2021

Le graphique de ce mois-ci traite des activités physiques que les participantes et participants au Registre peuvent pratiquer au quotidien, et examine leur potentiel impact positif sur le bien-être personnel. L'âge, le sexe et la forme d'évolution de SEP ont notamment été pris en compte. Cette analyse portait sur 677 participations enregistrées de la récente enquête de suivi du Registre de la SEP.

Un classement univoque

Le graphique montre en un coup d'œil que les participantes et participants au Registre s'adonnent à un éventail relativement large d'activités physiques: on y constate une tendance claire pour la marche à pied, mentionnée le plus fréquemment (60% de toutes les réponses), suivie par le vélo (45%), la gymnastique (31%), le vélo d'appartement (28%), le yoga / le Pilates (26%), la natation (23%) et le jogging (16%).

Une comparaison entre les différentes formes de SEP montre que les activités physiques mentionnées le plus souvent, c'est-à-dire la marche à pied et le vélo, ont été le plus fréquemment choisies par les personnes atteintes de SEP récurrente/rémittente (65% et 49%), par rapport aux personnes atteintes de SEP progressive (38% et 28%). Les résultats sont plus hétérogènes pour ce qui est des activités en intérieur: en moyenne, la gymnastique, le vélo d'appartement ou la natation ont été plus souvent mentionnés par des personnes atteintes de SEP progressive que par celles atteintes de SEP récurrente/rémittente.

Enfin, quelques différences apparaissent selon le sexe des personnes interrogées: les hommes ont généralement fait mention d'activités physiques telles que le vélo, le vélo d'appartement et le jogging, alors que les femmes ont plutôt évoqué une préférence pour la marche à pied, la gymnastique et le yoga. Ces différences selon le sexe apparaissent aussi parmi la population non atteinte de SEP.

Plus de bien-être chez la majorité des personnes pratiquant une activité physique

Lorsqu'il s'agit d'identifier l'effet de ces activités physiques sur le bien-être personnel, c'est heureusement une tendance très positive qui se dessine: 85% de tous les participants et participantes ont indiqué avoir constaté une influence bénéfique sur leur bien-être. Cette proportion était légèrement plus élevée chez les personnes atteintes de SEP récurrente/rémittente (87%) que chez celles atteintes de SEP progres-

sive (80%). De plus, 50% des personnes interrogées ont même affirmé qu'elles se sentaient bien mieux après la pratique d'une activité physique. Seuls 5% ont indiqué se sentir moins bien après; et 10% des personnes interrogées n'ont remarqué aucune différence. Ici, aucun écart n'a été constaté en fonction du sexe.

Ces données montrent sans équivoque l'impact positif que l'activité physique peut avoir sur le bien-être des personnes atteintes de SEP ainsi que son rôle central en matière de qualité de vie. Fort heureusement, de nombreuses personnes atteintes de SEP sont en mesure de pratiquer des activités physiques au quotidien.

La Société SEP propose un large éventail de [cours et formations](#) ludiques et sur mesure. Nous serions ravis de votre participation!

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch